

事務部より

★高額療養費制度について

1 ヶ月（1 日から月末まで）に医療機関の窓口で支払った医療費が、一定額（所得区分別の自己負担限度額）を超えた場合、本人からの申請により、超えた額が払い戻される制度です。入院したときの差額ベッド代や食事代、保険外の負担分は対象となりません。この制度には二通りの利用方法があります。

*事後の申請により、払い戻し（自己負担額を超えた分）を受ける方法

（全額を病院窓口で支払いをした後、高額療養費の申請手続きが必要）

*事前の申請により、病院窓口での支払いをあらかじめ自己負担額までとする方法

（事前に保険者に手続きをして、病院窓口で「限度額適用認定証」の提示が必要）

高額療費の申請が不要になります。申請した月の一日から有効。

27 年 1 月診療分より、70 歳未満の所得区分が 3 区分から 5 区分に細分化されました。

※多数該当：直近 1 年間における 4 回目以降の自己負担額（月額）

26 年 12 月 31 日まで

対象者	自己負担限度額（月額）	※多数該当
A 上位所得者： 標準報酬月額 53 万円以上	150000 円 + (医療費 - 500000 円) × 1%	83400 円
B 一般所得者： 上位所得者・低所得者以外	80100 円 + (医療費 - 267000 円) × 1%	44400 円
C 低所得者：住民税非課税	35400 円	24600 円



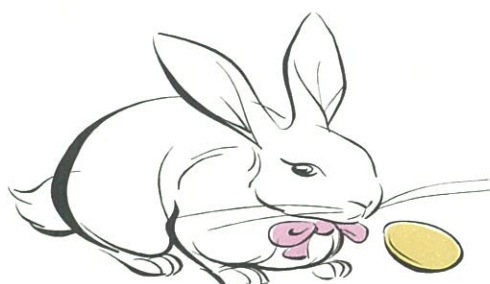
27 年 1 月 1 日以降

対象者	自己負担限度額（月額）	※多数該当
ア 標準報酬月額 83 万円以上	252600 円 + (医療費 - 842000 円) × 1%	140100 円
イ 標準報酬月額 53 万～79 万円	167400 円 + (医療費 - 558000 円) × 1%	93000 円
ウ 標準報酬月額 28 万～50 万円	80100 円 + (医療費 - 267000 円) × 1%	44400 円
エ 標準報酬月額 26 万円以下	57600 円	
オ 低所得者：住民税非課税	35400 円	24600 円

70 歳以上の所得区分

▲70 歳以上の所得区分には変更ありません。

対象者	自己負担限度額	
	外来	外来・入院
現役並み所得者	44400 円	80100 円 + (医療費 - 267000 円) × 1% 【多数該当：44400 円】
一般所得者	12000 円	44400 円
低所得者	II	8000 円
	I	24600 円
		15000 円



食物繊維って何？

栄養科

食物繊維に種類があるって知ってましたか？

食物繊維は水に溶ける食物繊維と溶けない食物繊維に大別できます。

水に溶ける食物繊維は果物や大豆などに含まれています。これらは水分保持能力が強く、粘度の高い状態になって胃内滞留時間を延長させます。また小腸における栄養素の消化や吸収を抑制させたり、有害物質などを吸着して体外へ運び出す働きもあります。

水に溶けない食物繊維は穀物や野菜に多く含まれています。これらは腸の蠕動運動を盛んにし、消化管における通過時間を短縮させます。また消化管内で水分を抱え込んで容積を増加させ、糞便量を増加させて便の排泄を促します。

どのくらいとるのがいいの？

男性で 19g 以上、女性で 17g 以上摂取が基準とされています。

これを野菜に例えると、色の濃い野菜（緑黄色野菜）と白い野菜（淡色野菜）をあわせて 350～400g 程度摂取するとよいでしょう。

他にも食物繊維の多い食品として海藻類、きのこ類、精白度の低い穀類、全粒を使った大豆製品などがあります。

そこで旬の野菜であるそら豆を利用した食物繊維たっぷりのレシピを紹介します。

《そら豆とはるさめのスープ》

材料（2 人前）

そら豆	90g（さやを除いて）
はるさめ	乾 30g
ねぎ	100g
えのきたけ	80g
ホタテ貝柱（缶詰）	40g
A) 湯	2・1/2 カップ
鶏ガラだしの素	小さじ 1
酒	大さじ 1
貝柱の缶汁	
塩・こしょう	各少量
ごま油	小さじ 1

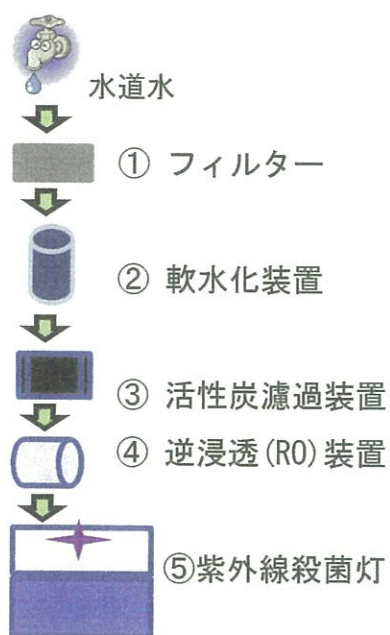


作り方

1. そら豆はゆでで薄皮を除き、半分に切る。はるさめは食べやすい長さに切る。ねぎは縦半分に切り、斜めに薄く切る。えのきたけは石づきを除いて長さを半分に切り、ほぐす。
2. (A) を煮立ててねぎ（青い部分を少しとりおく）とえのきを入れ、4～5 分煮る。はるさめと貝柱とそら豆を加えてひと煮し、塩とこしょうで味をととのえ、ごま油ととりおいたねぎを加えて仕上げる。

（1 人分 165kcal、塩分 1.3g、食物繊維 4.1g）

透析に用いる水（RO 水）の生成方法



- ① フィルター…水中のごみを取り除きます。
- ② 軟水化装置…マグネシウム、カルシウムなどを含んだ硬水を軟水に変えます。
- ③ 活性炭濾過装置…塩素を取り除きます。
- ④ 逆浸透 (RO) 装置…RO 膜を用いて水中に含まれる不純物成分を除去します。
- ⑤ 紫外線殺菌灯…菌が繁殖ないように紫外線を照射します



当院ではこの装置を使って透析に使う水（RO 水）を生成しています。

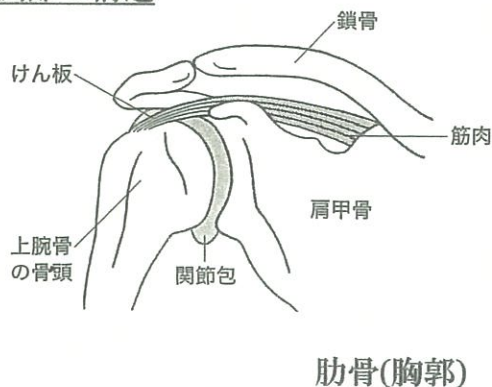
肩の痛みについて

肩の痛みが続いている場合は、痛みを我慢せずに受診してください。

症状は似ていても、関節内部に炎症が起きる肩関節周囲炎（五十肩）、けん板断裂、けん板の中に石灰が沈着する石灰けん炎など、原因に合った治療が必要です。

また、これらの病気以外の原因で肩の痛みが起こっている場合もあります。まずは受診して原因を特定することが、痛みを早く解消することにつながります。

肩関節の構造



特徴

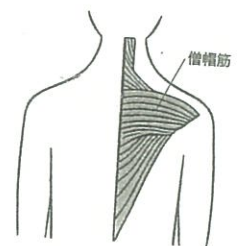
ほかの関節に比べて……

- ・可動域が広い
- ・動かす回数が多い
- ・関節の“受け皿”が小さい

けん板が関節をしっかり取り囲んで安定させている。

肩こりとの違い

肩の痛みというと肩こりを思い浮かべる方もいますが、肩こりと肩の病気は異なります。肩こりは主に僧帽筋という筋肉のこわばりなどが原因で、首から肩にかけて現れます。



肘の痛みも肩に原因？

肩甲胸郭機能障害とは胸郭と肩甲骨の動きが悪くなっていて、肩や肘に負担がかかっている状態をいいます。

主な原因は、加齢、運動不足、よくない姿勢などの生活習慣です。背中が丸まったよくない姿勢が続くと胸郭の柔軟性が落ちたり形が悪くなったりして、肩甲骨の動きも悪くなります。

リハビリテーション科では生活習慣や予防体操の指導を行っています！

熱中症を予防して元気な夏を！



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。



救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行くべき状態や症状についても紹介しています。
当てはまる場合は、ためらわずに119番しましょう。

※消防庁で作成した「救急車利用マニュアル」も合わせてご覧ください
消防庁HP「<http://www.fdma.go.jp/>」の右側の「救急車利用マニュアル」をクリック

こんにちは、今年の夏は万全ですか？
熱中症対策について消防庁からのお知らせを提示します。
予防して夏を乗り越えましょう！！

看護部

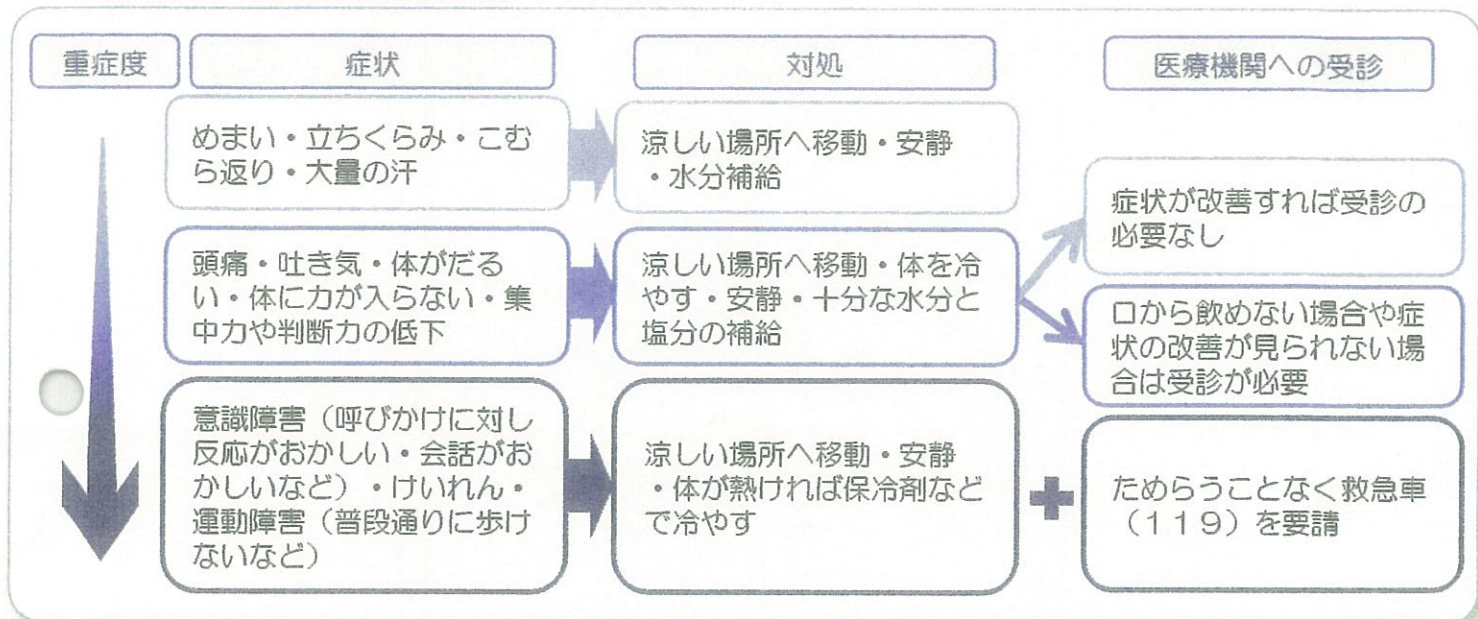


熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

熱中症予防のポイント

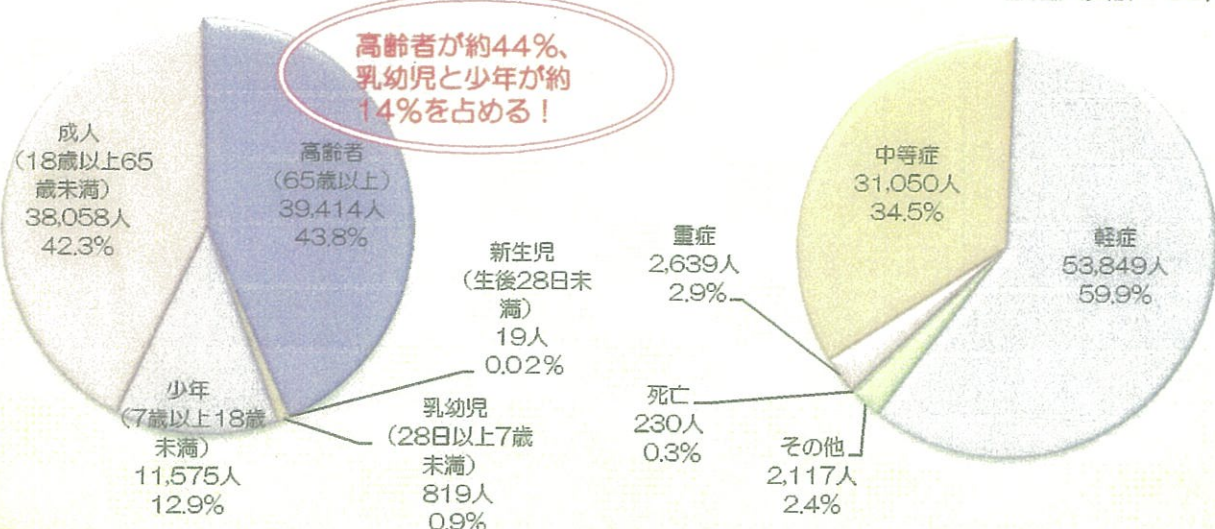
- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



消防庁では、平成20年より夏期（7月～9月）における熱中症による救急搬送の全国調査を実施しています。年代別では、高齢者が4割を占めており、また、乳幼児と少年を合わせて1割以上となっています。

7月～9月の熱中症による救急搬送者の内訳（平成20年～平成22年合計）

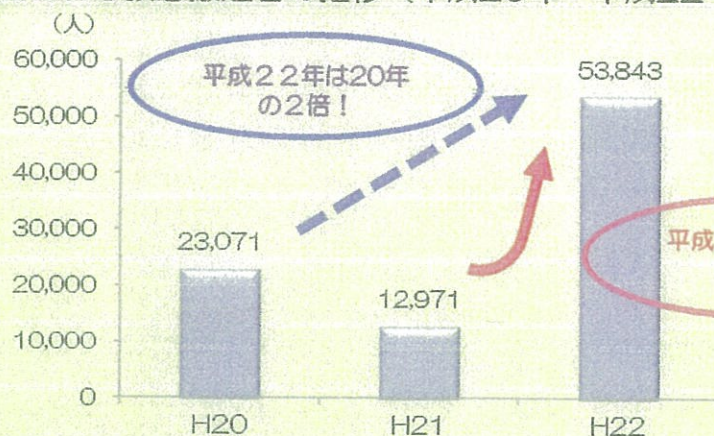
搬送人員計 89,885人



また、平成20年からの熱中症による救急搬送者数の推移をみると、記録的な猛暑だった平成22年は、平成20年の約2倍、平成21年の約4倍発生し、気温や湿度の上昇と関係があることが分かっています。

熱中症による救急搬送者の推移（平成20年～平成22年 7月～9月）

搬送人員計 89,885人



熱中症は予防ができる病気です。
熱い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。
心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

- ◆ 消防庁では、HP上で熱中症の救急搬送状況調査の速報を週ごとに公表しています
消防庁HP「<http://www.fdma.go.jp/>」の右側の「熱中症情報」をクリック

参考

環境省：「熱中症環境保健マニュアル」http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

消防庁

FDMA
防災・救急・医療

<http://www.fdma.go.jp/>

子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、
熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- ☞ お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- ☞ 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- ☞ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- ☞ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、
自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- ☞ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ☞ のどが渇かなくても水分補給！
- ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



☀ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう